

ダイコン

- 根菜類：アブラナ科の一・二年草
- 原産地：地中海沿岸
- 日本の産地：北海道、千葉、青森

この野菜の基本的特性（環境適応性）

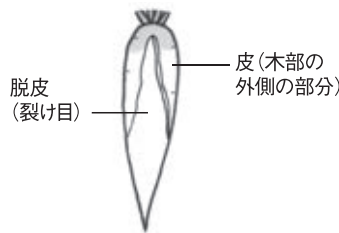
[温度] 生育適温 15～20℃。冷涼な気候を好む。耐暑性は弱い、耐寒性はある。
[光] 日長に感応し、春に開花する。

[水] 過湿は肥大を妨げ、乾燥は肉質をかたくする。
[土] 土壌の適応性は広いが、団粒化した土壌（保水・排水・通気が良い）を好む。

見つける

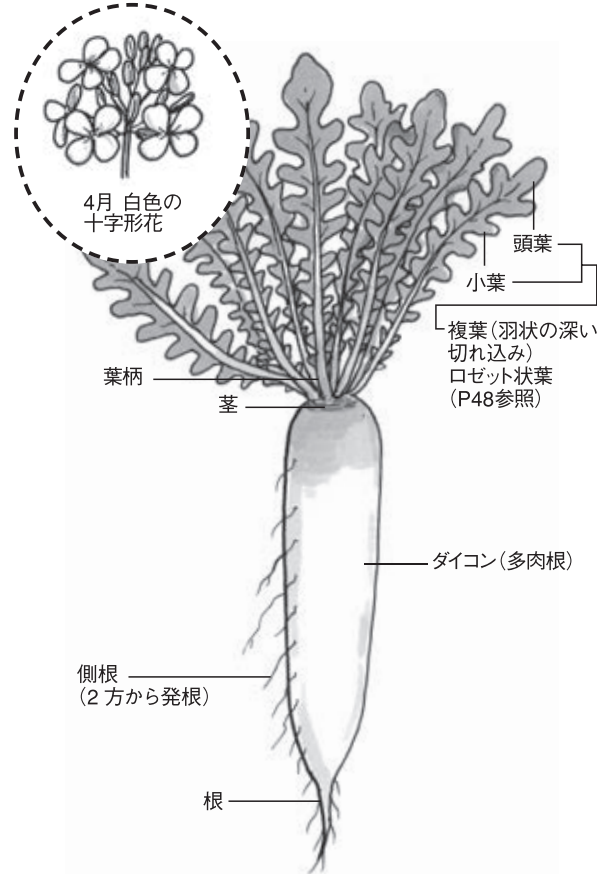
なぜ肌がつやつや？

本葉3～4枚のころ、ダイコンが太くなる前に、脱皮しているから。



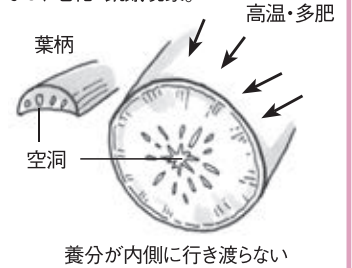
「ど根性ダイコン」と呼ばれる訳

踏みつけられても切られても、くじけない強健な性質が話題となった



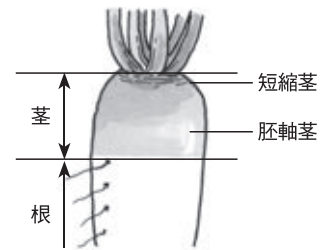
なぜ、すりになる？

花芽や葉に養分を取られ、スカスカになる、老化・飢餓現象。



ダイコンの茎はどこにあるの？

葉柄のつけ根 (短縮茎) とダイコンの上部 (胚軸茎)。茎には屈光性があるので、曲がることもある。



甘みがあり身が詰まった秋冬ダイコンの栽培

育てる

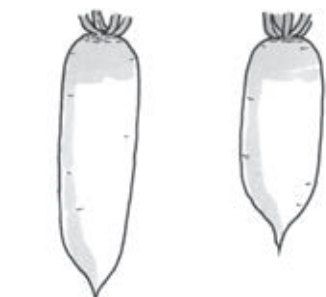
	1月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
春まき				●	●	●	●					
夏まき								●	●	●	●	●

● 種まき
 ● 収穫

種まき

①用途に合わせて品種を選ぶ

長形種と短形種、生食用と煮物用など、特色を調べて品種を選ぶ。

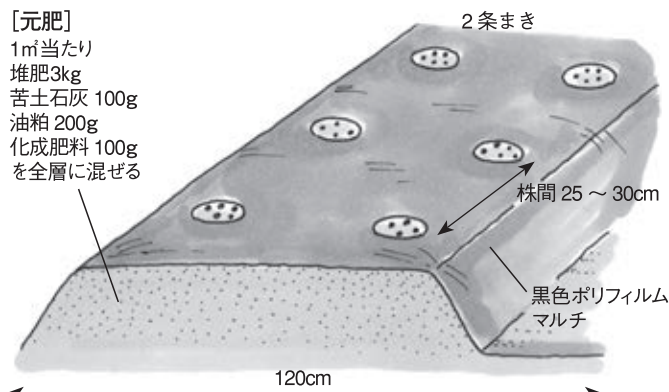


『総太り』水分が多く甘み強い。生食や浅漬け向き

『源助』肉質がよくおでんなどの煮物向き

②マルチ栽培をする

通気性を好むので、ポリマルチ栽培が最適。



③2回に分けて種をまく

収穫期間を長く保つため、2段階の作型にする。

[種まき]
 1回め：8月下旬
 2回め：9月中旬
 ①ビール瓶の底でまき穴を作る
 ②1穴に4～5粒まく
 ③覆土1cm

管理

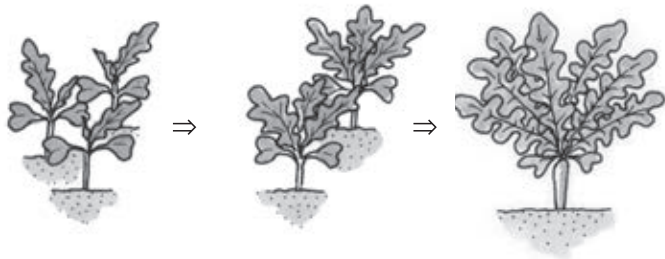
④間引きは3回に分けて行う

3回とも葉の形がよく、生育の強さが中庸なものを残す。勢いが強いものは、岐根になったり、水っぼいものになったりする。

1回目
本葉1枚のころ
3本にする

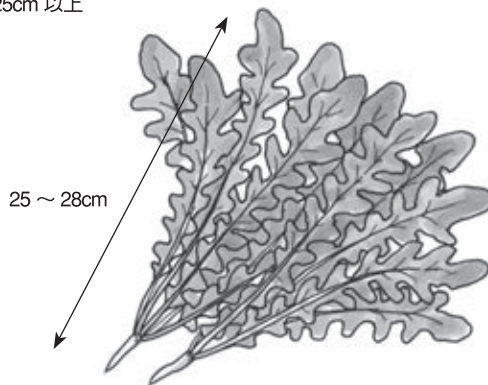
2回目
本葉3~4枚のころ
2本にする

3回目
本葉5~6枚のころ
1本にする



葉ダイコン

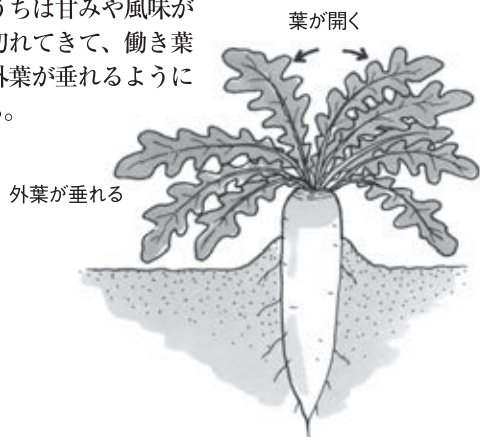
スタミナ源たっぷり！
種まき時期：周年
種まき：10cm×10cmに2~3粒
間引き：1~2本残す
収穫：草丈25cm以上



収穫

⑤葉が開きぎみになったら適期

葉の勢いがあるうちは甘みや風味が不十分。肥効が切れてきて、働き葉が水平に開き、外葉が垂れるようになったら収穫する。



食べる

【機能性と効果】

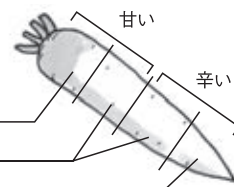
消化酵素、辛み成分
(ジアスターゼなど)

消化促進、がん予防

〈消化の働きを助け、有害物質を分解する作用がある〉

【持ち味の引き出し方】

- 部位によって味や食感が違うので使い分ける
- 葉：油炒め
- 皮：干しダイコン、炒め物
- 首：おろし、サラダ
- 真ん中：煮物、おでん
- 先端：みそ汁、漬け物



●銅製のおろし器でおろしたらすぐ食べる
おろし器は銅製を使いたい。細胞がつぶれにくく、うまみが味わえる。

●葉は栄養価の高い緑黄色野菜
葉は大量のカロテン、ビタミンCなどを含む栄養の宝庫。油炒めや佃煮、煮物にするとおいしい。

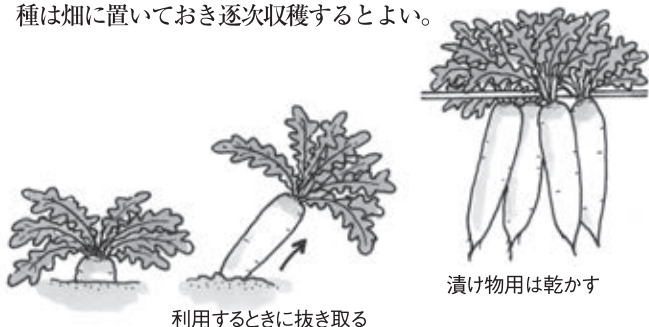
【賞味期限】

ポリ袋に入れて冷蔵庫で2~3日。葉をつけたままにしておくと、水分が失われるので、根と切り分けておく。

貯蔵

⑥晩生種や遅まきのダイコンは畑で

収穫が遅れるとすが入り食味が落ちる。また、あらかじめ遅まきしたものや晩生種は畑に置いておき逐次収穫するとよい。



伝える

●英語でも「DAIKON」

紀元前4世紀ころ中国に伝わり、日本には750年ころに渡来した。その後、日本では、世界一長い守口ダイコン(約1m)や世界一大きな桜島ダイコン(約30kg)などが生まれ、DAIKONの名を世界に知らしめた。

●日本の食文化を支えた野菜

魔力を封じる野菜として神殿に奉納されたり、春の七草の1つ「すずしろ」として七草粥にして食べられてきた。江戸時代にはカイワレダイコンが流行したが、ぜいたく品とされ何度も貝割れ禁止令が出たという。

●「沢庵漬け」は「貯え漬け」

沢庵和尚が考案したという説もあるが、実際は平安時代の「貯え漬け」が起源だという。ダイコンの語源はオホネ(根が太い)からオオネ(大根)になり、室町時代になってダイコンと音読みされるようになったという。

●大根役者

ダイコンは、どんな食べ方をしても中毒しない。そこから、いっこうに当たらない、芸がうまくない役者のことを大根役者と呼んだ。

